Essentiel Santé magazine

MA MUTUELLE

Au cœur du Samu social

MA SANTÉ

Faire face à une perte d'emploi

La vie après un cancer

NOTRE VIE

Téléphone portable : oui, mais...

Mutuelle existence
Harmonie Mutuelles

Le magazine bimestriel de votre mutuelle - n°13 - février 2010

Sommaire

LE MOT DE LA RÉDACTION

Catherine, Marie, Monique, Laurent, Jean, Laure… Ils et elles ont tous un point commun : leur combat contre le cancer, ou celui de leurs proches. Aujourd'hui, ils nous racontent, plein d'espoir, leur vie après la maladie *(p. 14-15)*. Ils ont changé, certes, mais ils revivent… Mettre en avant ces combats, c'est ce que nous voulons faire dans votre magazine, qui a changé, puisqu'il sera désormais fait avec vous, vos expériences, vos récits, vos questions, que vous pourrez nous envoyer par courrier *(coordonnées en p. 9)* ou sur le blog que nous ouvrons en même temps que ce nouveau numéro : **www.essentiel-sante-magazine.com.** Dès les premières pages, retrouvez d'abord la rubrique « Ma mutuelle », où seront davantage présents vos représentants, les élus, et où vous serez mieux informé sur ce que fait votre mutuelle dans votre région. Au cœur du magazine, la rubrique « Ma santé » vous aide à prendre soin de vous et de vos proches, grâce à de véritables enquêtes et des conseils pratiques. Dans « Notre vie », nous tenterons de vous aider à mieux comprendre les grands enjeux de société, grâce à des reportages. Notre combat : vous informer, au cœur de la « vraie » vie, la vôtre.
Très bonne lecture à vous !

Guy Herry,
Directeur de la publication

PLUS PROCHES, PLUS HUMAINS, PLUS UTILES

Contact lecteurs : essentielsantemagazine@harmonie-mutuelles.fr
Magazine bimestriel paraissant cinq fois par an, édité par Harmonie Mutuelles (union soumise aux dispositions du livre III du code de la mutualité). Siret : 479 834 012 000 11.
8, boulevard de Beaumont – CS 11241 – 35012 Rennes cedex. Tél. : 02 23 25 24 00. **Directeur de la publication :** Guy Herry. **Pages spéciales :** Bourgogne, Champagne-Ardenne, Côtes-d'Armor, Finistère, Harmonie Anjou, Harmonie Atlantique, Harmonie Auvergne, Harmonie Berry, Harmonie Ile-de-France Régions, Harmonie Indre, Harmonie Limousin, Harmonie Méditerranée, Harmonie Mutualité, Harmonie Touraine, Harmonie Vendée, Ille-et-Vilaine, Lorraine, Morbihan, Normandie, Pays de la Loire, Prévadiès, MNAM et Mutuelle Existence.
« Essentiel Santé Magazine » est sous copyright.
Tirage 2 144 820 exemplaires. Le numéro : 0,51 € TTC. L'abonnement : 2,55 €. Publication membre de l'APM, du SPS et de la FNPS. **Conception-réalisation :** SEQUOIA Paris. **Photo de la couverture :** Magali Delporte. **Impression :** Presses de Bretagne, ZI Sud-Est, rue des Charmilles, 35577 Cesson-Sévigné cedex. N° Commission paritaire : 0912 M 018162. ISSN : 1771-2718. Dépôt légal : à parution.

MA MUTUELLE

PAGES SPÉCIALES
De la page 3 à la page 9, pages spéciales, actualités, conseils pratiques sur les services mis à votre disposition par votre mutuelle.

MA SANTÉ

10 **FAIRE FACE À UNE PERTE D'EMPLOI**
Perdre son emploi est souvent difficile à vivre. Quelques conseils pour garder le moral et rester en forme.
14 **LA VIE APRÈS UN CANCER**
16 **VRAI/FAUX SUR LES VITAMINES**
18 **ACTUALITÉ SANTÉ**
19 **FICHE SANTÉ**
La contraception d'urgence, les implants dentaires
21 **ACTUALITÉS**

NOTRE VIE

22 **LE TÉLÉPHONE PORTABLE : OUI, MAIS…**
Messages, photos, vidéos… Aujourd'hui, le portable ne sert pas qu'à téléphoner. Attention tout de même aux abus.
26 **AVEZ-VOUS LE PROFIL D'UN « ENTREPRENEUR SOCIAL » ?**
27 **ACTUALITÉS**
28 **LE GROUPE HARMONIE MUTUELLES**
29 **PRIORITÉ SANTÉ MUTUALISTE**
Tout savoir sur les médicaments
30 **FORUM**

Ce numéro comporte des encarts : « Statuts, règlement intérieur, règlement mutualiste – Modifications au 1er janvier 2010 » pour Harmonie Mutualité, Harmonie Anjou, Atlantique, Berry, Ile-de-France Régions, Indre, Limousin, Méditerranée, Touraine et Vendée ; « Assemblées de section » pour Prévadiès Bourgogne, Champagne-Ardenne, Côtes-d'Armor, Finistère, Ille-et-Vilaine, Lorraine, Morbihan, Normandie et Pays de la Loire ; « Osez LeDesign » pour la MNAM (Morbihan et Finistère).

Sophie Brändström

SOLIDARITÉ AU CŒUR DU SAMU SOCIAL

En région PACA, nous sommes partenaire, depuis 1997, du Samu social de Nice, créé par la Mutualité française Alpes-Maritimes. Son rôle : inciter les personnes en grandes difficultés à reprendre leur vie en main. Pour cela, une équipe mobile, composée d'assistantes sociales et d'infirmières, intervient, prioritairement la journée, pour les convaincre d'accepter des soins. Ces professionnels les accompagnent également vers les structures administratives, qui vont les aider à retrouver des droits sociaux. Ils les orientent aussi vers des structures d'hébergement temporaire, qui pourront leur proposer un abri pour la nuit. L'année dernière, plus de 600 personnes ont bénéficié de leurs services.

“J’ai découvert la médecine douce”

TÉMOIGNAGES. Complémentaires aux médecines traditionnelles, les médecines douces ont la cote auprès des Français. Votre mutuelle a permis à de nombreux adhérents de les tester.

POINT DE VUE
« Nous donner une longueur d’avance »

En proposant six mois de médecine douce gratuite à un large panel de nos adhérents, nous avons cherché à répondre à un besoin, au mal-être que certaines personnes peuvent ressentir et à leur souhait de rechercher une façon différente de se soigner. Cette offre va dans le sens de l’innovation, qui prévaut dans notre mutuelle, afin d’apporter du bien-être à nos adhérents.

Georges Hilaire, administrateur

SOUDAIN/ANDIA

Longtemps décriées, les médecines douces s’ancrent désormais fortement dans la pratique des soins et séduisent de plus en plus. Plus d’un Français sur trois (39 %) a recours aux médecines naturelles, notamment les femmes (sondage : IFOP, novembre 2007). Les jeunes en sont aussi friands : entre 25 et 34 ans, ils sont 46 % à les avoir testées.

Dans le peloton de tête des spécialités les plus prisées par les Français, on trouve l’homéopathie et l’ostéopathie. Mais des disciplines encore confidentielles il y a quelques années, comme l’étiopathie et la sophrologie, montent en puissance.

Pourquoi cet engouement ? La première motivation réside dans le souhait de prendre moins de médicaments. L’efficacité perçue de ces médecines participe aussi à leur développement.

Fort de ce constat, Mutuelle Existence propose en option la prise en charge de ces médecines douces. Mieux, elle a décidé d’offrir cette option à ses adhérents les plus fidèles ayant souscrit à titre individuel, soit quatre séances de médecine douce gratuites. Un moyen de leur faire découvrir une autre façon de se soigner, tout en récompensant leur fidélité. Bien sûr, il est indispensable de consulter son médecin traitant face à tout problème.

Claire, 54 ans
Soudorgues (30)

“J’ai pu tester l’ostéopathie grâce à l’offre découverte de Mutuelle Existence. C’est vraiment efficace même s’il ne faut pas croire que c’est miraculeux. J’ai des problèmes de canal carpien et la seule solution que me proposait le médecin était l’opération et la prise de médicaments. Mais je refuse les médecines lourdes avec des effets secondaires importants. Sans cette offre, je n’aurai jamais essayé les médecines douces car mon budget ne me le permet pas. »

Annick, 70 ans
Culin (38)

“Depuis quelque temps, je n’arrivais plus à marcher. Mon bassin était “déhanché”. Mes amis m’ont conseillé

L'ostéopathie est essentiellement fondée sur des techniques manuelles : palpation, manipulation des muscles, des articulations...

MEHDI/BSIP

d'aller voir un ostéopathe. On peut dire que l'offre de la mutuelle est bien tombée. J'ai pu bénéficier de trois séances et depuis, je marche beaucoup mieux. Surtout, j'avais atrocement mal et la douleur est soulagée. Mon médecin m'avait dit de vivre avec cette douleur, arguant que c'était de l'arthrose et que l'on ne pouvait rien y faire. Quel dommage que ces médecines ne soient pas remboursées par l'assurance maladie ! »

Nathalie, 30 ans
Lyon (69)

« J'ai découvert l'étiopathie dans une émission de télévision et j'avais envie de l'expérimenter pour soulager mes douleurs, que le paracétamol et l'ibuprofène masquaient ponctuellement sans les soigner en profondeur. J'ai bénéficié de trois séances grâce à l'offre de la mutuelle et je vais mieux. Mes migraines et les douleurs dans le ventre sont soulagées, ma sciatique ne me joue plus de mauvais tour. Mon étiopathe a écouté mes maux, puis il a fait craquer mon dos et effectué quelques pressions sur le ventre. Quelques minutes après, j'ai commencé à ressentir les effets de ses soins. Si j'avais un conseil à donner, c'est de ne pas laisser la douleur s'installer avant de se faire soigner. La pratique de l'étiopathie dès mon plus jeune âge aurait guéri ou stabilisé mes problèmes depuis longtemps. » ■

Propos recueillis par Nathalie Henry

UN GUIDE POUR MIEUX COMPRENDRE

Sophrologie, naturopathie, étiopathie... quelle différence entre ces techniques de soins naturelles ? Pour mieux s'y retrouver et s'assurer qu'elles répondent bien aux besoins, Mutuelle Existence a élaboré le guide « À l'écoute de son corps avec les médecines douces ». Disponible en agence, il décrit les sept thérapies remboursées par la mutuelle.

LES REMBOURSEMENTS DE VOTRE MUTUELLE

Mutuelle Existence participe au remboursement de nombreuses spécialités de médecines douces : l'ostéopathie, l'acupuncture, la chiropractie, la diététique, l'étiopathie, la naturopathie et la sophrologie. Chaque séance est remboursée à hauteur de 30 euros à concurrence de 4 séances par an. Cette offre peut être souscrite en option moyennant une cotisation de 3,11 euros par mois et par bénéficiaire, adulte comme enfant.

Pouvoir compter sur sa mutuelle, en cas de coup dur, c'est rassurant.
BURGER/PHANIE

FONDS SOCIAL. Parce que l'accès aux soins ne devrait pas être un privilège, mais un droit, votre mutuelle vous propose des aides en cas de difficultés.

Vous soutenir dans les moments difficiles

Vous êtes malade, au chômage, vous avez des problèmes financiers ou familiaux... Pour vous soutenir, votre mutuelle met à votre disposition trois fonds sociaux, d'un budget global de 500 000 euros.

En cas de perte d'emploi ou de baisse d'activité

En raison de la crise et de la hausse du chômage, le conseil d'administration a créé, en 2009, le fonds social Crisal, qui intervient en cas de perte d'emploi ou de baisse d'activité pour les professionnels indépendants. L'aide porte sur le montant de la cotisation individuelle. Elle peut se traduire par une réduction pouvant atteindre 30 % de la cotisation à valoir sur 2010. Seules les adhésions à la mutuelle antérieures au 1er janvier 2007 sont concernées.

Un soutien pour les aléas de la vie

Lorsqu'un adhérent, confronté à une situation ponctuelle difficile, ne peut plus régler sa cotisation, le fonds complémentaire d'aide sur cotisations permet d'atténuer le montant de sa cotisation santé individuelle.

Pour les dépenses de santé trop lourdes

Le fonds social de solidarité pour les prestations permet à l'adhérent, confronté à une lourde dépense de santé, de bénéficier d'un soutien financier en réduisant son reste à charge.

Comment ça marche ?

Notre cellule « conseil social » recueille les demandes des adhérents et les présente à la commission sociale, composée d'élus mutualistes. ■

Nathalie Henry

En savoir plus

Pour bénéficier de ce soutien :

Vous pouvez demander les documents spécifiques dans l'agence la plus proche de chez vous ou contacter votre mutuelle au 09 69 32 11 11.

TÉMOIGNAGE
« Sans aide, nous aurions été noyés »

Nous sommes artisans fromagers et nous travaillons sur des marchés. Or ma femme est atteinte d'un cancer. Elle a dû cesser son travail et revendre son camion. Notre chiffre d'affaires a fortement chuté. Mutuelle Existence a réduit ma cotisation annuelle de 660 euros et je peux vous assurer que ce soutien nous arrange beaucoup. Car, confronté à cette situation, je m'inquiétais sur les moyens de maintenir nos revenus. Surtout que nous avons deux enfants.
La mutuelle a soutenu notre demande auprès du Régime social des indépendants, qui nous a également remis un chèque. Ce soutien financier nous a permis de tenir la tête hors de l'eau, confie **Pascal, adhérent**

PROXIMITÉ

Une nouvelle agence à Firminy

Une nouvelle agence vient d'ouvrir à Firminy, en plein centre-ville. Votre chargée de clientèle, Pauline Sabot, vous accueille dans des locaux spacieux et modernes. N'hésitez pas à venir la rencontrer pour lui demander conseil, ou l'interroger sur votre protection sociale ou sur votre régime obligatoire si vous êtes un professionnel indépendant.
Horaires d'ouverture : 9 h 30 à 12 h 30 et 13 h 30 à 17 h 30, du lundi au vendredi. Tél. : 04 77 06 06 12.

Quatre nouvelles adresses

Cette ouverture porte à 32 le nombre d'agences de Mutuelle Existence, qui en a ouvert quatre autres en 2009 à : Seynod (74600), 13, place de l'Hôtel de ville ; Béziers (34500), 11, place de la Victoire ; Lyon 6e (69006), 54, avenue de Saxe ; et Tassin-la-Demi-Lune (69160), 30, avenue de la République. ■

DR

Pauline Sabot, chargée de clientèle à l'agence de Firminy

DU NOUVEAU DANS VOTRE ESPACE ADHÉRENTS

Vous pouvez déjà suivre en temps réel les remboursements de votre mutuelle, visualiser votre garantie santé, afficher ou modifier vos coordonnées… Désormais, vous disposez aussi d'une rubrique « Vos services » et vous y trouverez le détail de vos nouvelles prestations d'assistance avec ses coordonnées téléphoniques, des informations sur le programme Avantages Harmonie ou encore le planning des rencontres santé organisées dans le cadre de Priorité Santé Mutualiste. Connectez-vous, et n'hésitez pas à communiquer votre adresse e-mail pour faciliter les échanges avec votre mutuelle.

PRIX SOLIDARITÉ L'ENTRAIDE ENTRE UNE JEUNE FEMME ET SA GRAND-MÈRE

Le Prix Solidarité 2010 a été attribué au roman *La grand-mère de Jade,* de Frédérique Deghelt. Ce prix littéraire, créé par les mutuelles d'Harmonie Mutuelles, récompense un roman français qui met en avant l'entraide, la générosité, la tolérance et le respect de la personne humaine. Des valeurs que l'on retrouve dans l'ouvrage de Frédérique Deghelt, récits croisés d'une octogénaire et d'une jeune femme qui vont tisser des liens très forts à travers leur passion commune des livres. Vous pouvez assister à la remise du prix à son lauréat le 31 mars prochain lors du Salon du livre à Paris (du 26 au 31 mars).

DES OFFRES PRIVILÉGIÉES POUR TOUS LES ADHÉRENTS

Comme nous l'annoncions dans notre lettre *À vrai dire,* vous bénéficiez désormais d'un nouveau service : le programme Avantages Harmonie. Mutuelle Existence vous permet ainsi d'obtenir des réductions ou des prestations à tarifs préférentiels auprès de nombreuses enseignes liées au bien-être. De fait, votre mutuelle a négocié – et continuera à négocier – des offres privilégiées auprès de partenaires dans les domaines de la forme (soins de beauté, remise en forme, sport…), de la détente (thalassothérapie, balnéo-thérapie) et des loisirs (voyages, séjours…) sur toute la France. De grandes enseignes nationales (Lady Fitness, Moving, UCPA, Center parcs, groupe Pierre & Vacances, Maeva…) côtoient ainsi des partenaires régionaux et locaux. Ces professionnels sont repérables grâce à l'autocollant Avantages Harmonie apposé sur leur vitrine. Pour bénéficier de ces offres, il vous suffit de leur présenter votre carte tiers payant, laquelle arbore désormais le logo Avantages Harmonie.

Mieux connaître le service : tous nos partenaires sont répertoriés dans le guide *Avantages Harmonie,* disponible dans votre agence.
Vous pouvez également le consulter sur www.mutuelle-existence.fr, dans votre espace réservé adhérents, en cliquant sur le lien www.avantagesharmonie.fr.

PRÉSANTIA

Le centre dentaire d'Alès fait peau neuve

Après des travaux de rénovation, le centre dentaire Présantia d'Alès bénéficie de nouvelles capacités d'accueil et développe à son tour l'implantologie. **Alain Dolezon,** directeur de Présantia, répond à nos questions sur la politique de Mutuelle Existence en dentaire.

DR

Pourquoi avoir engagé des travaux dans le centre dentaire d'Alès ?
Depuis notre engagement dans le dentaire, nous avons toujours privilégié la qualité grâce à notre plateau technique performant et le soin de notre accueil. Les travaux engagés nous permettent de créer un cinquième fauteuil dentaire et de mieux recevoir nos patients avec un gain précieux de mètres carrés.

Quels nouveaux services apportez-vous aux adhérents ?
À l'instar de Présantia à Lyon, le centre d'Alès bénéficie désormais de toute la palette dentaire nécessaire à une bonne hygiène bucco-dentaire, dont l'implantologie, pour laquelle nous venons de créer une salle de chirurgie spécifique correspondant aux normes requises. Concrètement, un patient peut y effectuer des soins dentaires, se faire poser une prothèse, se faire faire une radio panoramique ou encore profiter de l'orthodontie. Ces services sont également disponibles dans notre centre de Nîmes, où la mise en place d'un service d'implantologie est programmée.

Quelle est votre politique de développement à moyen terme ?
Pour être plus proches de nos adhérents, nous réfléchissons à des opportunités d'ouvertures ou de reprises de centres dentaires. Avec toujours l'ambition d'appliquer le tarif le plus juste et de proposer le tiers payant intégral dans nos centres, ouverts à tous. ■

Propos recueillis par Nathalie Henry

DR

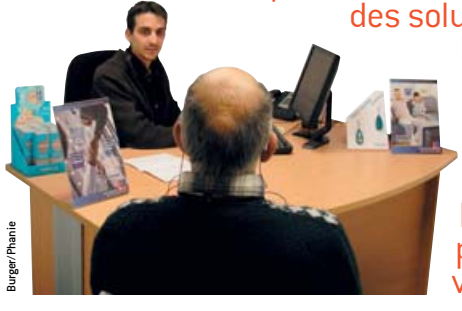
L'adresse de votre centre dentaire le plus proche sur **www.presantia.fr** ou **www.mutuelle-existence.fr.**

Présantia en chiffres

- **21 000** patients soignés.
- **6 centres** (5 dans le Gard, 1 dans le Rhône, à Lyon) avec 18 fauteuils d'omnipratique, 6 fauteuils d'orthodontie, 2 salles chirurgicales implantologie.
- **85 salariés** dont 31 praticiens avec assistante diplômée au fauteuil.

Audition : votre mutuelle vous aide

L'Union Vision Mutualiste de Mutuelle Existence vous propose un nouveau service en Haute-Savoie : l'audioprothèse. Parce que préserver votre audition le plus longtemps possible, c'est aussi préserver votre capital santé, Mutuelle Existence vous apporte désormais des solutions modernes, de qualité et à des tarifs compétitifs.


Burger/Phanie

Édouard Hedot, audioprothésiste diplômé d'État, vous accueille dans nos nouveaux centres d'audioprothèse sur rendez-vous, à Cluses, les mardis, mercredis et vendredis, et à Annemasse, les jeudis. Il vous informe, vous conseille et vous accompagne pour choisir le produit le mieux adapté à votre besoin. Pour le joindre, un seul numéro : **04 50 96 39 23.** Et n'hésitez pas à le contacter pour effectuer gratuitement des tests de votre capacité auditive.

POINT DE VUE
« Découvrez votre nouveau magazine »

Adhérent(e)s de Mutuelle Existence, vous recevez pour la première fois *Essentiel Santé Magazine*. Vous trouverez, au début du journal, toutes les informations indispensables pour suivre l'actualité de votre mutuelle : ses nouvelles actions, les derniers services proposés avec votre participation inédite via des témoignages. Vous découvrirez aussi, au cœur du magazine, toutes les informations utiles pour gérer votre santé ainsi que de précieux conseils pour mieux comprendre et préserver votre capital santé.
Bonne lecture.

Gilles Bonhomme,
président de Mutuelle Existence

DR

CARTE VITALE
CONSERVEZ L'ATTESTATION PAPIER

Conservez précieusement l'attestation papier fournie avec votre carte Vitale. Votre mutuelle vous en demandera une copie à chaque changement de situation, pour vous ou vos ayants droit : mariage, divorce, naissance, décès, déménagement, changement de régime d'assurance maladie, affection de longue durée, droit à la couverture maladie universelle complémentaire… Et n'oubliez pas de mettre à jour votre carte Vitale.

VOTRE COMPLÉMENTAIRE SANTÉ SUR MESURE

Votre famille s'agrandit ? Votre situation professionnelle évolue ? Vos priorités de soins changent ? Si vous êtes adhérent à titre individuel, sachez que la complémentaire santé de votre mutuelle est modulable pour s'adapter au plus près de vos besoins. Pour en savoir plus, n'hésitez pas à contacter un conseiller de votre mutuelle.

POUR CONTACTER VOTRE MUTUELLE

Mutuelle Existence
60, rue Domer
69346 Lyon cedex 07

VOS CONSEILLERS EN AGENCE
Vos conseillers sont à votre disposition pour répondre à vos questions et vous accompagner.

VOS CONSEILLERS AU TÉLÉPHONE
09 69 32 11 11 : numéro Cristal unique (appel non surtaxé, y compris depuis un mobile et une ligne internet), du lundi au vendredi de 8 h à 18 h, sans interruption.

SUR INTERNET
24 heures sur 24 et 7 jours sur 7
www.mutuelle-existence.fr
Les informations de la mutuelle, les coordonnées des agences, l'actualité, les services… et votre espace personnalisé.

POUR CONTACTER VOTRE MAGAZINE

Contact :
essentielsantemagazine@harmonie-mutuelles.fr
8, boulevard de Beaumont
CS 11241 – 35012 Rennes cedex.
Tél. : 02 23 25 24 00
Ou sur le blog :
www.essentiel-sante-magazine.com

Directrice presse-rédactrice en chef : Anne-Marie Guimbretière. **Assistante de direction :** Armelle Collouard. **Rédactrices en chef adjointes :** Brigitte Imber et Marie-France Lacour. **Membres des comités de rédaction :** Patrice Avenein, Thomas Blanchette, Robert Boucher, Christian Brillet, Pierre Brun, Sophie Carvounas-Augier, Florence Condamin, Frédéric Cotta, Aurélia Dessus, Bernard Fallaix, Évelyne Garlaschelli, Bertrand Garros, Jean-Marie Giroux, Christophe Goupil, Didier Guerling, Nathalie Henry, Patrice Hervé, Bernard Jourdan, Jean-Yves Larour, Jean-Paul Leduc, Laurent Magnant, Arnaud Magnin, Michel Martin, Jean-Jacques Mérour, Philippe Morel, Florence Morgen, Aurélie Murat, Annie Noirault, Jacques Piot, Nicole Pitron, Colette Prévot, Pascal Renault, Josiane Rochoux, Bernadette Rousseau-Sadon et Patrick Tirel.

FAIRE FACE À UNE perte d'emploi

L'ESSENTIEL. **Fatigue, découragement, perte d'estime de soi, stress, isolement... Perdre son emploi est souvent difficile à vivre et peut avoir des impacts sur la santé. Voici quelques conseils pour garder le moral et rester en forme.**

ANDREAS KNIGLER/SPAINER/PHOTONONSTOP

« **36 % DES PERSONNES** ayant connu une période de chômage de longue durée se déclarent en moyenne ou mauvaise santé, contre 29 % dans l'ensemble de la population.

Source : étude Parcours professionnels et état de santé, publiée, en janvier, par le ministère du Travail.

Il est conseillé d'équilibrer recherche d'emploi et vie privée.

HAMILTON/REA

« Après avoir travaillé pendant 15 ans, j'ai été licencié, raconte Éric. Du jour au lendemain, je n'ai plus eu besoin de me lever le matin. J'ai eu l'impression d'être inutile, à l'écart. Cela a été très dur à vivre… À la maison, les relations avec ma femme et mes enfants se sont dégradées, alors que le fait d'être plus présent aurait dû me rapprocher d'eux. J'étais très nerveux et encore plus fatigué que lorsque je travaillais. »

Des réactions normales face à une situation difficile

Les personnes qui ont perdu un emploi stable décrivent souvent cette souffrance morale, mais aussi des maux de tête, de dos, ou encore des allergies. Face à une situation difficile, on peut en effet somatiser : la souffrance morale se traduit alors par des troubles physiques. « Le chômage met le bien-être, le plaisir de vivre et l'estime de soi en danger, explique Viviane Kovess-Masfety, psychiatre et directrice du département d'épidémiologie de l'École des hautes études en santé publique. Il arrive que les personnes sans emploi dorment mal, broient du noir ou se sentent malheureuses. Mais il est tout à fait possible de rester en bonne santé, physique et mentale, car si c'est une épreuve difficile à vivre, nous sommes en principe capables de la surmonter avec le temps. » Il ne faut pas baisser les bras et s'obliger à garder une hygiène de vie saine.

Trouver un nouvel équilibre

Même si la tentation de rester au lit est parfois forte, mieux vaut toujours se lever de bonne heure pour maintenir un rythme d'activités. Côté emploi du temps, il est »

30 minutes

de marche, par jour, vous permettront de rester en forme.

14 ans

de vie en plus, c'est ce que l'on peut gagner en adoptant des comportements sains (pas de tabac, alimentation équilibrée, peu d'alcool, activité physique).

73 %

des Français déclarent avoir peur du chômage pour eux et leurs proches.

conseillé d'équilibrer recherche d'emploi et vie privée. Pourquoi ne pas profiter de son nouveau temps libre pour reprendre une activité physique ? Il n'y a pas à culpabiliser : chacun a le droit de s'épanouir, même s'il faut souvent adapter ses activités à ses nouveaux revenus. Il est également souhaitable de prendre trois repas par jour et d'éviter les comportements addictifs. Certaines personnes ont en effet tendance à reprendre la cigarette, ou d'autres à boire davantage d'alcool. Cela n'apporte aucun soutien, au contraire.

S'ouvrir aux autres

« On a tendance à se renfermer sur soi-même, raconte Jean-Paul, ex-contrôleur de gestion. Alors qu'il faut s'obliger à parler avec ses proches, ses amis, et pourquoi pas avec son médecin traitant qui, lui aussi, peut aider à reprendre courage. » Il est aussi possible de s'inscrire dans une association pour rencontrer d'autres personnes, chercher un emploi, ou même construire un nouveau projet professionnel. « C'est ce qui m'a donné envie de rebondir », se souvient Éric, qui n'a pas hésité à se lancer dans un métier complètement différent en créant une société de service. Jean-Paul, lui aussi, s'est toujours obligé à rester actif, même s'il a dû accepter des emplois en intérim qui ne correspondaient pas à ce qu'il cherchait. « Cela m'a permis de multiplier les entretiens et de m'entraîner. » Pour Viviane Kovess-Masfety, c'est une évidence : « L'une des meilleures façons de sortir du chômage, c'est d'être adaptable, flexible. »

Chômage et assurance maladie

Les personnes qui perçoivent une allocation de l'assurance chômage continuent à bénéficier des prestations de l'assurance maladie (remboursement des soins, indemnités journalières).

Pour celles qui ne sont plus indemnisées, elles conservent leurs droits pendant encore un an. Au-delà, leurs soins seront remboursés, à condition de rester inscrites au Pôle Emploi et de fournir la preuve de leur recherche d'emploi à leur caisse d'assurance maladie.

Les personnes qui n'ont pas droit aux indemnités de chômage* restent assurées pendant un an, à compter de la date de rupture du contrat de travail. Elles peuvent ensuite faire une demande de couverture maladie universelle (CMU) à leur caisse d'assurance maladie pour garder leurs droits.

Conserver sa complémentaire santé

Les salariés en contrat collectif, licenciés ou en fin de contrat, continuent à bénéficier temporairement des garanties santé et prévoyance de leur entreprise (voir fiche p. 30, *Essentiel Santé Magazine* de novembre 2009). Les salariés en contrat individuel peuvent, en cas de difficultés financières, contacter le service d'action sociale de leur mutuelle (voir p. 6). Si une personne seule a des ressources mensuelles inférieures à 627 euros (940 euros pour un couple), elle peut bénéficier, sous certaines conditions, de la couverture maladie universelle complémentaire. La CMUC prend en charge ce qui n'est pas couvert par l'assurance maladie obligatoire : le ticket modérateur en soins de ville et

SOUTENIR UN PROCHE AU CHÔMAGE

Écoute, bienveillance et encouragements sont essentiels pour qu'une personne au chômage continue à garder l'estime d'elle-même. Plus elle se sentira entourée et aimée, plus elle aura envie de se lancer dans de nouveaux projets. Invitez-la à sortir et à participer à des activités qui la valoriseront. Elle se sentira ainsi moins seule, plus « utile ».

PRÉSERVEZ VOTRE CAPITAL SANTÉ

Tous les 5 ans, l'assurance maladie fait bénéficier ses assurés – à leur demande –, d'un bilan de santé gratuit. Il permet, grâce à différents examens et analyses, de vérifier que vous êtes en bonne santé ou de prévenir certaines maladies. Lire « En savoir plus ».
Retrouvez également notre dossier sur le bilan de santé, dans le numéro de septembre 2009 ou sur le blog www.essentiel-sante-magazine.com

CUTURA RF/GETTY IMAGES

Il existe des associations qui vous aident à préparer votre retour à l'emploi.

à l'hôpital, le forfait hospitalier et, dans certaines limites, les dépassements tarifaires pour prothèses ou appareillages.
Si ses ressources mensuelles sont supérieures au plafond d'attribution de la CMUC mais inférieures à 752 euros (1 128 euros pour un couple), elle peut disposer d'une aide à l'acquisition d'une complémentaire santé. Son montant est alors déduit, par la mutuelle, du prix de la cotisation annuelle**.

Se soigner à moindre coût

Avant de choisir un professionnel de santé, il est possible de connaître ses tarifs et les actes qu'il pratique en allant sur http://ameli-direct.ameli.fr, rubrique « Professionnel de santé ». Il suffit ensuite de chercher par nom, par spécialité ou par acte, dans une ville ou une région. Les moins chers, mais tout aussi compétents : les médecins conventionnés de secteur 1, qui ont signé, avec l'assurance maladie, un contrat fixant le montant de leurs honoraires. ■

Catherine Janvier

** Pour avoir droit aux indemnités de chômage, il faut avoir été salarié, en CDD ou CDI, pendant au moins 4 mois au cours des 28 mois précédant la fin de l'emploi.*
*** Pour en savoir plus, contactez un conseiller en agence.*

En savoir plus

Sur les actions de prévention de l'assurance maladie
www.ameli.fr, rubrique « Assurés », « Offres de prévention ».
www.le-rsi.fr, rubrique « Santé et Prévention », « Prévention ».
www.msa.fr, rubrique « Santé », « Prévention Santé ».

Sur la CMU
www.cmu.fr.
Vous pouvez aussi contacter votre caisse d'assurance maladie.

Pour trouver un service de santé mutualiste
Priorité Santé Mutualiste au 39 35 (prix d'un appel local).

POINT DE VUE
« Les conditions de travail jouent aussi un rôle sur la santé »

La perte d'emploi peut avoir des impacts terribles sur la santé, mais de mauvaises conditions de travail aussi. Surcharge, objectifs accrus, stress… Autant de facteurs qui peuvent entraîner, au quotidien, anxiété, déprime, fatigue.
Un rapport européen, Hires (Health in restructuring), montre aussi que les restructurations (réorganisation, plans sociaux…) ont des effets sur la santé des salariés : stress, dépression, comportement addictif…
Si vous vous sentez mal au travail, ne restez pas seul et demandez conseil à votre médecin du travail*.

François Desriaux, rédacteur en chef de la revue *Santé & Travail***

VOISIN/PHANIE

** À lire :* Se sentir bien au travail, *dossier publié dans le numéro de novembre 2009 ou sur le blog www.essentiel-sante-magazine.com*
*** La revue* Santé & Travail *a été lancée en 1990 par la Mutualité Française.*

La vie après un cancer

VOUS OU L'UN DE VOS PROCHES êtes guéri du cancer. Mais la peur de rechuter, les cicatrices, la fatigue ou l'éloignement de certains amis perturbent votre retour à la « vie normale »… Revivre après un cancer est pourtant possible. Ils/elles témoignent.

J'ai repris confiance en moi

Quand j'ai su que j'étais guérie, j'ai d'abord été très heureuse. Mais devant mon miroir : l'angoisse. Je n'avais presque plus de cheveux, j'étais maigre. C'était moi sans être moi, se souvient Monique, 60 ans. Mon cancérologue m'a conseillé de mettre une perruque en attendant que mes cheveux repoussent. Cela m'a permis de reprendre confiance en moi. Aujourd'hui, je souris. »

Je vois la vie autrement

Avant ma maladie, je travaillais dans l'organisation de ventes aux enchères. Je n'ai plus du tout envie de recommencer comme avant, témoigne Catherine, 45 ans *(ci-contre)*, qui a eu un cancer du sein en 2001. Tout cela m'apparaît inutile. J'ai envie d'un métier tourné vers les autres. C'est pour faire partager mon expérience de la maladie que j'ai créé un blog. » **http://catherinecerisey.wordpress.com**

Nous avons de nouveaux amis…

Quand ma femme a appris qu'elle avait un cancer du col de l'utérus, nous sommes devenus très fusionnels, confie Laurent. Elle ne voulait voir que moi, personne d'autre. Quand les médecins nous ont annoncé qu'elle était enfin guérie, nous nous sommes inscrits dans une association, nous avons parlé avec d'autres malades et anciens malades, avec qui nous sommes maintenant très proches. »

Catherine, guérie.

M. Delporte

J'ai réapprivoisé mon corps

Pour m'aider à évacuer le stress après mon second cancer, j'ai découvert le yoga et le tai-chi, raconte Jean, 54 ans, atteint à cinq ans d'intervalle d'un cancer de la gorge puis d'un cancer de la prostate. Reprendre progressivement une activité physique m'a permis de me réconcilier avec mon corps. »

Elle s'est prise en mains

Quand mon père est décédé d'un cancer de la prostate, j'ai cru que ma mère allait sombrer dans une profonde dépression, reconnaît Laure. Bien sûr, elle s'est sentie très mal, mais elle s'est prise en mains. Elle a déménagé, s'est inscrite dans des associations, et réalise tous les voyages qu'ils n'ont pas pu faire ensemble. »

Je travaille à mi-temps et j'écris

La bestiole, comme je l'appelle, a changé ma vie. J'ai dû déposer le bilan de mon entreprise, explique Marie, 49 ans *(en haut à droite)*. Je n'aurais pas pu continuer à mener une vie aussi stressante. Depuis quelques mois, je suis auxiliaire de vie

P. Gallardin

Marie, 49 ans, lors d'une séance de dédicaces organisée à l'occasion de la sortie de son quatrième livre.

scolaire à mi-temps. Je reprends en douceur et cela me laisse du temps pour écrire. Pour prendre du recul avec la maladie, j'avais commencé un journal. Aujourd'hui, mon quatrième livre vient d'être publié. »

http://ziglioli.over-blog.com

Propos recueillis par Claudine Colozzi

CONNAÎTRE SES DROITS AU QUOTIDIEN

Aide à domicile, reprise du travail à mi-temps, assurance, prêt bancaire… Pendant ou après la maladie, vous avez des droits et pouvez, selon votre situation, bénéficier de nombreuses aides. Pour en savoir plus, télécharger le guide *Démarches sociales et cancer* sur **www.e-cancer.fr,** rubrique « Espace INCa », « Publications », « Les traitements et leurs conséquences ». Également disponible, sur demande, à : Institut national du cancer, Service publication et diffusion, 52, avenue André-Morizet, 92513 Boulogne-Billancourt cedex.

3 QUESTIONS À…

Dr Philippe Bergerot, vice-président de la Ligue contre le cancer, chargé des actions pour les malades.

Blue-up

Qu'est-ce qui est le plus difficile dans l'après-cancer ?

L'isolement. Alors qu'il a été accompagné durant la maladie, le patient se retrouve seul chez lui. Beaucoup ont besoin de rencontrer d'anciens malades pour échanger. Il existe des groupes de paroles organisés par la Ligue contre le cancer pour accompagner les personnes qui ont vécu un cancer, les aider à retrouver des repères, parler de leurs angoisses…

Quels conseils pouvez-vous donner ?

L'arrêt des traitements n'est pas synonyme d'un rétablissement immédiat. C'est souvent une période de grande fatigue, pas toujours bien acceptée par l'entourage. Les patients ne doivent pas négliger cette fragilité et en parler à leurs proches. Il est préférable de reprendre une vie normale progressivement, par palier.

Qu'est-ce qui peut aider un patient à retrouver une vie normale ?

Un soutien psychologique personnalisé, car la peur de la récidive fragilise, et un suivi régulier par un médecin traitant. Il est indispensable de lui redonner une place parce qu'il a un grand rôle de relais à jouer dans cette période d'après-cancer.

En savoir plus

Cancer Info Service

Au **0 810 810 821** (prix d'un appel local), du lundi au samedi, de 9 h à 19 h, des spécialistes vous informent, vous écoutent et répondent à vos questions juridiques. Des informations sont également disponibles sur **www.e-cancer.fr,** rubrique « Cancer Info ».

La Ligue contre le cancer

Pour échanger sur des forums ou participer à des groupes de paroles, le site de la Ligue nationale contre le cancer : **www.ligue-cancer.net,** rubrique « Accompagner, dialoguer ».

Vrai/faux sur les vitamines

Vous manquez d'énergie, vous êtes fatigué, enrhumé… et vous envisagez de faire une cure de vitamines, persuadé que cela ne peut vous faire que du bien. Mais en êtes-vous sûr ? Tour d'horizon des idées reçues sur les vitamines.

Texte : Catherine Janvier
Illustrations : Laurent Cilluffo, Illustrissimo

Les vitamines sont indispensables à notre santé, et chacune d'elle (A, B, C, D, E ou K) joue un rôle bien spécifique dans le fonctionnement de notre corps. Notre organisme ne sachant pas les fabriquer (à l'exception de la vitamine D), leur apport est assuré quotidiennement par notre alimentation : les fruits et légumes, les œufs, le poisson, les céréales complètes et les produits laitiers. Manquer de vitamines, est-ce dangereux ? Est-il possible de trop en consommer ? Démêlez le vrai du faux. ■

1 | IL EST CONSEILLÉ DE PRENDRE DES VITAMINES.

FAUX. Prendre des compléments en vitamines est inutile pour une personne en bonne santé : une alimentation équilibrée et variée apporte tous les nutriments dont l'organisme a besoin. Certaines vitamines, comme les vitamines A et D, peuvent même avoir des effets négatifs, voire toxiques, si elles sont absorbées en trop grandes quantités. Néanmoins, les compléments alimentaires peuvent présenter un intérêt pour les femmes enceintes et les personnes âgées. Mais seul le médecin traitant est à même d'en décider.

2 | SANS VITAMINES, NOTRE CORPS NE FONCTIONNE PAS NORMALEMENT.

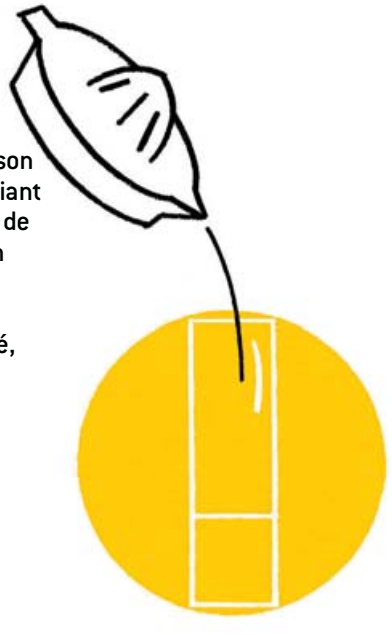
VRAI. Toutes les vitamines sont indispensables au fonctionnement de notre organisme. Elles participent aux processus vitaux, nous aident à lutter contre les infections ou encore préviennent le vieillissement. Une carence a donc des effets non négligeables sur la santé. Par exemple, un manque en vitamine D provoque une déminéralisation des os, et un manque en vitamine A se traduit par des troubles de la vision.

3 | LES PRODUITS BIO ONT PLUS DE VITAMINES.

FAUX. Les produits bio, et notamment les fruits et les légumes, ne sont pas de meilleure qualité nutritionnelle que les produits classiques, selon l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa).
La richesse en vitamines dépend plus de la variété, de la nature du sol, du climat, de la maturité et des conditions de stockage que du mode de culture.

4 | POUR FAIRE LE PLEIN DE VITAMINES, BOIRE UN JUS D'ORANGE NE SUFFIT PAS.

VRAI. Le jus d'orange (100 % pur jus) apporte de la vitamine C, mais pas les autres vitamines dont notre corps a besoin. C'est pourquoi il est indispensable de varier son alimentation, en privilégiant les fruits et les légumes de saison. Ils sont riches en vitamines, en minéraux et en fibres, et leur effet favorable a été démontré, notamment dans la prévention des cancers et des maladies cardiovasculaires.



5 | LES ALIMENTS FRAIS SONT PLUS RICHES EN VITAMINES.

FAUX. Il suffit de 24 heures de stockage à l'air et à la lumière pour que des légumes frais perdent leurs vitamines ! Les aliments en conserve ou surgelés, traités dans des délais extrêmement courts, présentent donc souvent un meilleur apport vitaminique. Par ailleurs, limiter le temps de cuisson des aliments permet d'en préserver la richesse nutritionnelle, certaines vitamines étant détruites par la chaleur.

6 | LES VITAMINES NOUS PROTÈGENT CONTRE LE CANCER.

FAUX. Si bien manger est conseillé pour rester en bonne santé, c'est l'ensemble des aliments, avec les nutriments qu'ils contiennent, qui agissent en ce sens, et non pas seulement les vitamines. Il est donc illusoire de consommer des vitamines en comprimés pour se protéger des maladies. Cela peut même avoir l'effet inverse. Le Fonds mondial de recherche contre le cancer a en effet scientifiquement prouvé que les compléments à forte teneur en nutriments peuvent jouer un rôle dans le risque de cancer. Il recommande donc de ne pas en prendre, sauf s'ils sont prescrits par votre médecin.

En savoir plus

Le guide alimentaire pour tous

Sur le site www.inpes.fr (tapez le titre dans le moteur de recherche, puis cliquez sur ok). Ou disponible sur demande à Inpes, 42, boulevard de la Libération, 93203 Saint-Denis cedex. Tél. : **01 49 33 23 71.**

Les recommandations pour la prévention du cancer

Sur le site www.fmrc.fr, rubrique « Comment prévenir le cancer ? », « Nos recommandations ». Ou sur demande à Fonds mondial de la recherche contre le cancer, 9, allée de l'Arche, 92671 Courbevoie.

POINT DE VUE « Les règles d'une bonne alimentation »

Le Programme national nutrition santé (PNNS) recommande de manger, chaque jour, au moins cinq fruits et/ou légumes ainsi que trois produits laitiers. Consommez des féculents à chaque repas, mais aussi de la viande, des œufs et du poisson (au moins deux fois par semaine).
Limitez également votre consommation de gras, de sucre et de sel.
Buvez de l'eau à volonté.
Et n'oubliez pas d'avoir une activité physique régulière.
Suivre ces repères, c'est s'assurer un état nutritionnel satisfaisant, tout en réduisant le risque de développer bon nombre de maladies.

Pr Serge Hercberg, professeur de nutrition (université Paris 13) et directeur de l'unité d'épidémiologie de la nutrition à l'Inserm. Il pilote l'étude NutriNet Santé, dont l'objectif est de mieux comprendre les liens entre nutrition et santé. Pour y participer : www.etude-nutrinet-sante.fr.

BURGAUD/PHANIE

PORTAIL SANTÉ JEUNES

La santé des 16-25 ans

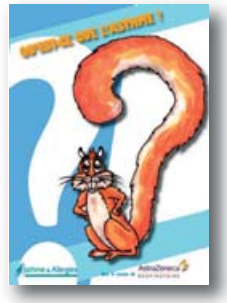
Quels sont les risques liés à la consommation de cannabis ou d'alcool ? À qui parler lorsqu'on se sent déprimé ? Comment se procurer une contraception gratuite ? Pour répondre aux questions des 16-25 ans sur leur santé, le ministère de la Santé et des Sports et l'Inpes ont lancé le site **www.portailsantejeunes.com.** Les jeunes peuvent y consulter des brochures d'information, des vidéos, et bénéficier de conseils pratiques sur sept thématiques : tabac, alcool, toxicomanie, mal-être, nutrition, risques auditifs, vie affective et sexuelle.

Dans la rubrique « En parler », un annuaire recense des forums et lignes téléphoniques pour partager son expérience ou échanger avec des professionnels.

Les jeunes peuvent également poser leurs questions à Fil Santé Jeunes en appelant le **32 24** (gratuit depuis un poste fixe) ou le **01 44 93 30 74** (prix d'un appel local). ■

GRIPPE A : RECOMMANDATIONS POUR LES MALADES

Après l'apparition des premiers symptômes, un adulte atteint de la grippe A est contagieux pendant 7 jours, et un enfant pendant 10 jours. Pour éviter de transmettre la maladie à son entourage, un document *Recommandations pour les malades* rappelle les quelques réflexes indispensables, comme se laver les mains, porter un masque, éviter les contacts… À télécharger sur **http://www.sante-sports.gouv.fr/grippe-grand-public/,** rubrique « Que faire si je pense avoir la grippe ? ».



TOUT SAVOIR SUR L'ASTHME

Êtes-vous asthmatique ? Est-ce une maladie héréditaire ? Le stress est-il responsable ? Peut-on vivre normalement ? Pour répondre aux questions les plus fréquemment posées sur l'asthme et améliorer la prise en charge, consultez la brochure *Qu'est-ce que l'asthme ?,* éditée par l'association Asthme & Allergies. Disponible gratuitement en appelant le numéro vert Asthme & Allergies Infos Service au **0 800 19 20 21.**

50 %

des médicaments vendus sur internet seraient des contrefaçons, selon l'Organisation mondiale de la santé. Il est donc fortement recommandé d'acheter ses médicaments en pharmacie, car ils sont contrôlés.

GUIDES AIDER ET ACCOMPAGNER LES PARENTS

Vous êtes parent d'un enfant de 1 à 10 ans ? Vous vous sentez parfois désarmé face à ses réactions ? Une collection de guides pratiques sur *L'alimentation, Les colères, L'autorité* ou encore *Le sommeil,* peut vous donner des conseils concrets, et des astuces que vous pourrez appliquer au quotidien.
Collection Les Petits Guides Parents, aux éditions Nathan, 96 pages, 6,90 euros.

PRÉVENTION
SEXUALITÉ

La contraception d'urgence

Un préservatif qui glisse ou se déchire, une pilule oubliée… Après un rapport sexuel non ou mal protégé, il faut agir rapidement pour éviter une grossesse non désirée. Il existe trois méthodes.

UNE NOUVELLE PILULE, DITE DU SURLENDEMAIN
Son avantage : elle peut être prise dans les cinq jours suivant le rapport sexuel, même s'il est conseillé d'agir au plus tôt. Côté inconvénient, elle n'est disponible que sur ordonnance et coûte environ 30 euros, non remboursés.

LA PILULE DU LENDEMAIN
Elle est efficace jusqu'à 72 heures après le rapport sexuel, mais mieux vaut la prendre dans les 12 premières heures. Elle est en vente libre dans les pharmacies, au prix de 7 euros environ*. Les mineurs peuvent se la procurer gratuitement dans les pharmacies, mais aussi dans les plannings familiaux et auprès des infirmières scolaires. Inconvénient : elle est moins efficace que la pilule du surlendemain.

LA POSE D'UN STÉRILET
Le DIU (dispositif intra-utérin) au cuivre doit être posé par un médecin (de préférence le vôtre, puisqu'il connaît vos antécédents), dans un délai de cinq jours maximum après la date estimée d'ovulation. Avantage : il peut ensuite servir de contraception habituelle. Inconvénient : il existe un risque d'infection. Son coût : 30,50 euros, remboursés par l'assurance maladie et votre mutuelle (selon votre niveau de garantie).

Anne-Marie Le Gall

**Prescrite par un médecin, elle est partiellement remboursée par l'assurance maladie. Le complément peut être pris en charge par votre mutuelle, selon votre niveau de garantie.*

BURGER/PHANIE

Harmonie Mutuelles

Mise à jour février 2010

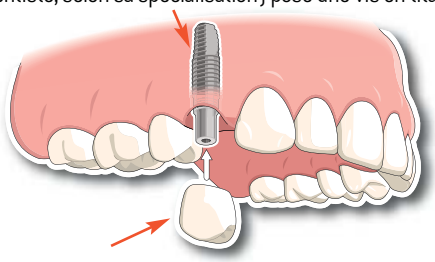
SOLUTION
DENTITION

Les implants dentaires

Perdre une ou plusieurs dents peut devenir très gênant et entraîner des problèmes de santé importants. Pour retrouver le sourire, une solution existe : les implants dentaires.

QU'EST-CE QU'UN IMPLANT DENTAIRE ?

1. À la place de la racine manquante, le stomatologue (ou le dentiste, selon sa spécialisation) pose une vis en titane.



L. TIMONS

2. Cette vis, ancrée dans l'os de la mâchoire, va jouer le rôle d'une racine artificielle, sur laquelle sera posée, après cicatrisation, une prothèse de dent.

SES AVANTAGES
- Confort et esthétique : vous aurez l'impression d'avoir une vraie dent.
- Peu de risques d'infection : la nourriture ne peut pas entrer sous la prothèse.
- Durée de vie : il ne bouge pas et peut rester en place à vie.

SES INCONVÉNIENTS
Il peut arriver que l'implant ne s'intègre pas correctement à l'os, même si le taux de succès est supérieur à 95 %. À savoir : la consommation excessive de tabac est un facteur d'échec.

COMBIEN ÇA COÛTE ?
Entre 800 et 1 500 euros l'implant, non remboursé par l'assurance maladie. Votre mutuelle peut, selon la garantie souscrite, prendre en charge une partie des coûts liés à l'opération.
Il faut ensuite ajouter le coût de la prothèse de dent (environ le même prix), partiellement pris en charge par l'assurance maladie. Renseignez-vous auprès de votre régime obligatoire.

Ariane Langlois

POUR EN SAVOIR PLUS :
demandez conseil à votre dentiste, et pour les remboursements de votre mutuelle, contactez un conseiller en agence.

Harmonie Mutuelles

Mise à jour février 2010

SOLUTION
DENTITION

Les implants dentaires

VOISIN/PHANIE

« L'opération n'est pas douloureuse »

DR BERNARD GUILLAUME,
PRÉSIDENT DU COLLÈGE FRANÇAIS D'IMPLANTOLOGIE.

COMMENT SE DÉROULE L'OPÉRATION ?

Avant l'intervention, le stomatologue, ou le dentiste, réalise une ou plusieurs radios. L'opération se déroule ensuite sous anesthésie locale et dure environ une heure. Après avoir désinfecté la bouche et soulevé la muqueuse, le médecin creuse un trou pour placer l'implant. Une fois l'implant vissé dans l'os, la gencive est recousue.
Deux mois plus tard, une radio de contrôle vérifie qu'il n'y a aucune infection et que l'implant s'est bien intégré. Quant à la prothèse de dent, elle est posée 3 à 4 mois après l'intervention.

ET APRÈS L'INTERVENTION ?

Le patient est placé sous antibiotique pendant une semaine. Il peut aussi prendre des antidouleur et appliquer une poche de glace sur la joue. L'opération en elle-même n'est absolument pas douloureuse, mais la muqueuse peut tirer un peu, comme lorsque l'on arrache une dent. Pour prévenir les infections, il faut effectuer des bains de bouche et veiller à adopter une alimentation tendre (poisson, volaille, omelette), mais non mixée, car cela favorise le dépôt de bactéries. Par la suite, l'implant ne nécessite pas de soins particuliers, à part une bonne hygiène buccale (tabac à proscrire).

EXISTE-T-IL D'AUTRES SOLUTIONS ?

On peut poser une prothèse (appelée aussi couronne) si la dent est abîmée, ou un bridge, si la dent est manquante. La prothèse est alors collée de manière fixe sur la mâchoire. Il existe également des appareils amovibles, qui prennent appui, avec des crochets, sur les autres dents. Ces solutions sont couramment employées, mais durent moins longtemps que l'implant : il faut renouveler l'opération tous les dix ans. Et surtout, elles abîment les dents voisines.

Harmonie Mutuelles

Mise à jour février 2010

PRÉVENTION
SEXUALITÉ

La contraception d'urgence

GARO/PHANIE

« Plus on s'y prend tôt, plus c'est efficace »

DR CHRISTIAN JAMIN, GYNÉCOLOGUE À PARIS.

QUEL EST L'USAGE CONSEILLÉ DE LA CONTRACEPTION D'URGENCE ?

La contraception d'urgence doit être utilisée à titre exceptionnel après un oubli de pilule ou un rapport non ou mal protégé. Cela mérite d'être rappelé, car certaines femmes ayant peu de rapports sexuels ont en effet tendance à y recourir régulièrement. Même s'il n'y a pas de risque connu pour la santé, ce n'est pas le but, elles doivent avoir une vraie contraception.

QUELS SONT SES POSSIBLES EFFETS SECONDAIRES ?

Certaines femmes se plaignent de nausées ou de maux de tête, mais ces petits malaises sont davantage à mettre sur le compte de l'anxiété. En vérité, il n'y a quasiment pas d'effets indésirables, que ce soit pour la pilule du lendemain ou du surlendemain. En revanche, ces pilules peuvent entraîner des saignements et une perturbation du cycle puisqu'elles décalent l'ovulation. Ce phénomène est normal.

COMMENT ÊTRE SÛRE QUE LA MÉTHODE UTILISÉE A ÉTÉ EFFICACE ?

Plus ces pilules sont prises rapidement, plus elles sont efficaces. Certes, la pilule du surlendemain est plus puissante et agit pendant cinq jours, mais ce n'est pas une raison pour tarder à la prendre. Gardons l'idée d'urgence. Et pour être sûre à 100 % du résultat, rien de mieux qu'un test de grossesse réalisé 15 jours après le rapport sexuel non ou mal protégé.

POUR EN SAVOIR PLUS :

- L'essentiel : www.choisirsacontraception.fr.
- Fil Santé Jeunes : 32 24 (gratuit depuis un poste fixe), ou 01 44 93 30 74. Site : www.filsantejeunes.com
- Le site du planning familial : www.planning-familial.org

Harmonie Mutuelles

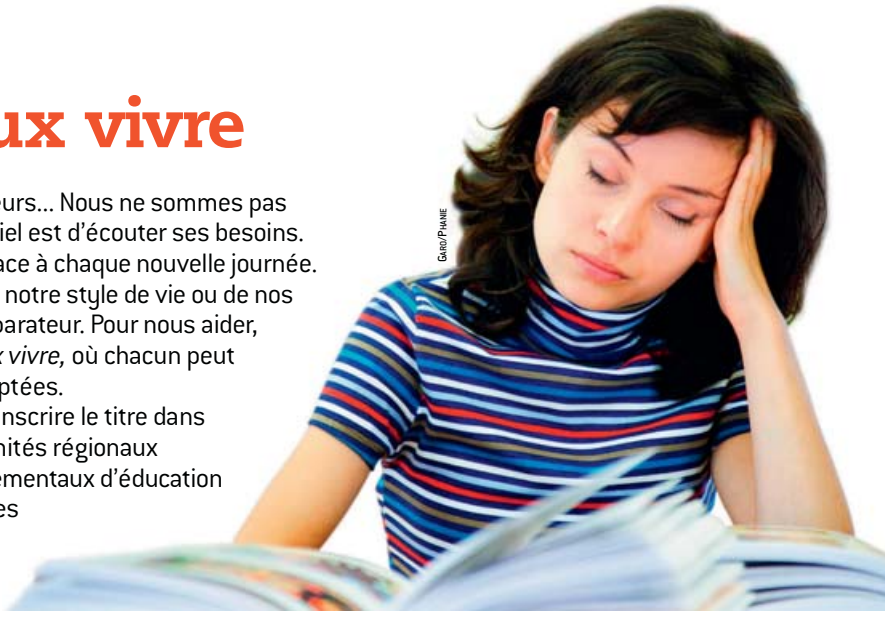
Mise à jour février 2010

SOMMEIL

Bien dormir, mieux vivre

Couche-tôt, lève-tard, petits ou gros dormeurs… Nous ne sommes pas tous égaux face au sommeil, mais l'essentiel est d'écouter ses besoins. Un bon sommeil permet en effet de faire face à chaque nouvelle journée. Pourtant, il est parfois difficile, à cause de notre style de vie ou de nos horaires de travail, d'avoir un sommeil réparateur. Pour nous aider, l'Inpes publie un guide *Bien dormir, mieux vivre,* où chacun peut trouver des conseils et des solutions adaptées.

Le guide est téléchargeable sur **www.inpes.sante.fr** (inscrire le titre dans le moteur de recherche) ou disponible auprès des comités régionaux d'éducation pour la santé (Cres), des comités départementaux d'éducation à la santé (Codes), des directions départementales des autorités sanitaires et sociales (DDASS), et des caisses d'assurance maladie. ■


GARO/PHANIE

51 établissements hospitaliers

sont gérés par la Mutualité Française. Début 2010, 15 établissements de soins de suite, 5 établissements d'hospitalisation à domicile et un établissement de médecine, chirurgie et obstétrique ont rejoint le groupe. Parmi eux : le centre de rééducation fonctionnelle de Kerpape, dans le Morbihan, et le centre spécialisé en rééducation cardiaque de Bois-Gibert, en Indre-et-Loire.

VOS DROITS

AIDE À LA COMPLÉMENTAIRE SANTÉ : NOUVEAUTÉS

Si vos ressources ne dépassent pas un certain plafond, vous pouvez bénéficier, sous certaines conditions, d'une aide à la complémentaire santé (ACS). Cette aide ouvre droit, sous la forme d'un forfait, à une réduction de la cotisation de votre mutuelle, ainsi qu'à une dispense d'avance de frais pour vos consultations, dans le cadre du parcours de soins coordonnés.

Le montant de l'aide varie selon l'âge des bénéficiaires. Il a été modifié, ainsi que les critères d'âge, pour les décisions d'attribution ou de reconduction depuis le 1er janvier 2010. Le droit à l'ACS est désormais de :

- 100 euros pour une personne de moins de 16 ans ;
- 200 euros pour une personne de 16 à 49 ans ;
- 350 euros pour une personne de 50 à 59 ans ;
- 500 euros pour une personne de 60 ans et plus.

Pour en savoir plus, n'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre caisse d'assurance maladie, ou sur le site **www.cmu.fr.**

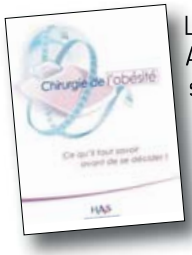
39 89

TABAC INFO SERVICE

Pour vous aider à arrêter de fumer, demandez conseil à un tabacologue de Tabac Info Service en appelant le **39 89** depuis un poste fixe ou le **0 825 309 310,** du lundi au samedi, de 8 h à 20 h (0,15 euro/min). Sur **www.tabac-info-service.fr,** vous pouvez également bénéficier d'un programme de suivi personnalisé par courriel.

BROCHURE

CHIRURGIE DE L'OBÉSITÉ



La Haute Autorité de santé (HAS) publie sur son site **www.has-sante.fr** (rubrique « Grand Public ») une brochure sur la prise en charge chirurgicale de l'obésité. Destinée aux patients en surpoids important, elle explique les différentes techniques chirurgicales et leur efficacité, présente les conditions pour en bénéficier et détaille l'organisation de la prise en charge.

150 MINUTES D'APPELS,
soit 2 h 30, sont émises par mois et par téléphone, et 51 SMS sont envoyés.

D. Kucas/Corbis

LE TÉLÉPHONE PORTABLE

oui, mai

ON L'UTILISE POUR APPELER, écrire des messages, écouter de la musique, jouer, prendre des photos, ou même surfer sur internet… Le téléphone portable a changé nos vies ! Mais il ne faut pas non plus en abuser.

« Avec mon téléphone, je peux tout faire : envoyer des textos à mes copines le soir, appeler mes parents pour les rassurer, prendre des photos quand je pars en vacances, raconte Marie, 16 ans. Je peux aussi écouter de la musique dans le bus ou jouer quand je m'ennuie. » Bertrand, 43 ans, avoue lui aussi ne plus s'en passer : « Une journée sans téléphone ? Je crois que je ne pourrais pas. D'ailleurs, je n'ai même pas de réveil. J'utilise mon téléphone. Pareil pour mon agenda. C'est si simple ! Sans parler des mails : plus besoin d'allumer l'ordinateur. »

Un outil devenu indispensable…

83 % des Français qui ont un téléphone portable trouvent qu'il leur facilite la vie grâce à ses nombreuses fonctionnalités. Demain, il devrait même faire office de ticket de transport ou de carte de crédit. Mais le portable n'est pas qu'un accessoire utile. Il peut également se montrer indispensable. « Le mois dernier, j'ai assisté à un accident de voiture. Avec mon téléphone, j'ai pu appeler les secours aussitôt », se souvient Brigitte. Il rassure aussi, puisqu'il permet d'être toujours en contact avec ses enfants ou un parent âgé, qui pourront appeler en cas de problème.

… mais portable ne rime pas toujours avec responsable

Être joignable, partout et tout le temps, peut néanmoins mener à des abus. Qui n'a jamais vu une personne décrocher son téléphone au restaurant, au risque d'importuner les personnes qui l'accompagnent ? Ou entendu un portable sonner au cinéma ? 47 % des adolescents l'utilisent même en classe, malgré les interdictions des professeurs et des règlements. Plus grave encore, le portable au volant représente, selon l'observatoire de la Sécurité routière, la 4e cause de mortalité sur la route.

S…

CACHIA/SIPA PRESS

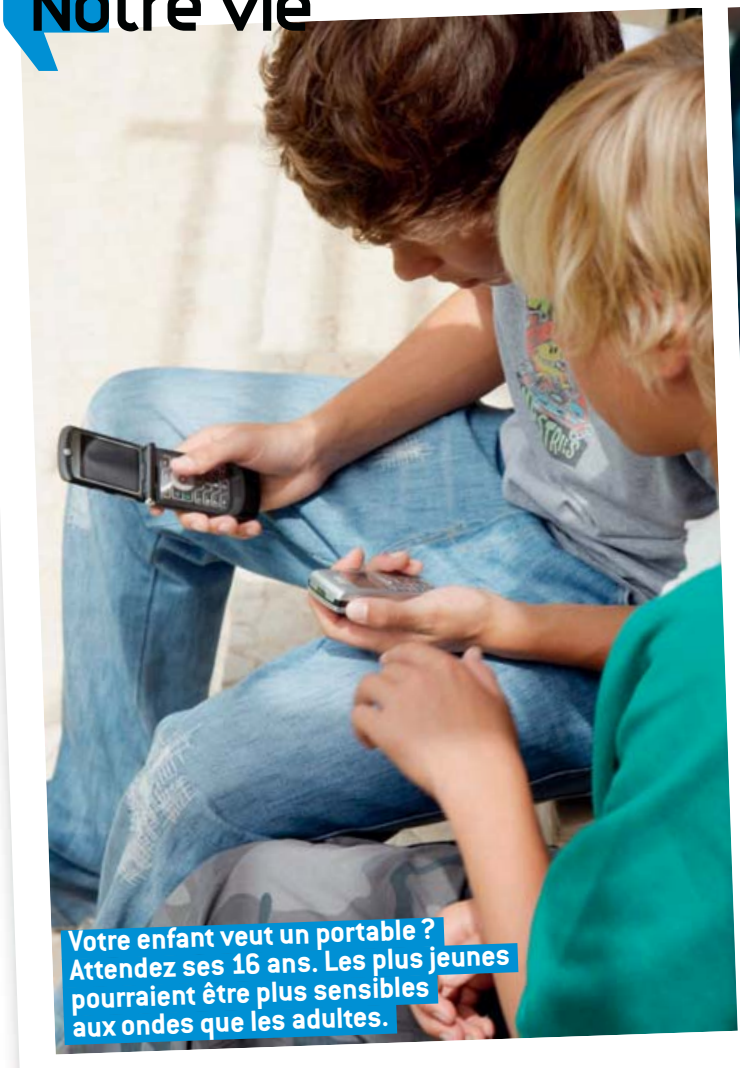
Dr William Lowenstein, médecin spécialiste des addictions

« Être accro au téléphone cache autre chose… »

On entend souvent parler de dépendance au portable. En fait, il amplifie plutôt des dépendances déjà existantes. Je me souviens d'une personne ayant fait une crise d'angoisse parce qu'elle l'avait oublié. Ce n'est pas son portable qui lui manquait, mais plutôt ce qu'il lui permettait de faire : savoir qu'elle n'était pas seule. Je vois aussi régulièrement des gens qui souffrent de jalousie pathologique et qui sont accrochés à leur téléphone pour vérifier que l'autre pense à eux.
Si vous êtes dans cette situation, demandez-vous, avant d'appeler, pourquoi vous le faites. Si c'est pour vous apaiser, n'appelez pas. Rappelez-vous aussi comment vous faisiez avant d'avoir un portable. Et si vous n'y arrivez pas, consultez un médecin.

41 %

des Français se servent de leur mobile comme lampe de poche.



Votre enfant veut un portable ? Attendez ses 16 ans. Les plus jeunes pourraient être plus sensibles aux ondes que les adultes.

Corbis

Au volant ou en deux-roues, n'utilisez jamais votre téléphone. C'est interdit et dangereux.

Image Source/Getty Images

Pour réduire votre exposition aux ondes, utilisez un kit mains-libres.

S. Jarrat/Corbis

> « Seul risque identifié : l'utilisation en voiture ou en deux-roues. »

Les effets du portable sur la santé

Il n'est pas possible aujourd'hui d'affirmer que le téléphone portable est dangereux pour la santé. Mais il n'est pas possible non plus de garantir qu'il est totalement inoffensif. En effet, si la plupart des études n'ont pas pu démontrer un risque significatif, quelques enquêtes ont mis en évidence un lien possible entre l'utilisation intensive du mobile et le développement de tumeurs. Interphone, une vaste enquête européenne sur les effets cancérigènes du téléphone portable lancée en 2000, aurait dû nous éclairer davantage. Mais ses résultats, attendus depuis déjà deux ans, divisent encore les scientifiques ayant participé aux recherches. Face à ces incertitudes, le ministère de la Santé incite à la précaution et vous recommande d'utiliser un kit mains-libres, qui, en éloignant le téléphone du corps, diminuera votre exposition aux ondes. Évitez également les longues conversations et, si vous vous situez dans une mauvaise zone de réception (moins de trois barres sur votre écran), reportez votre appel à plus tard. Enfin, concernant les enfants, mieux vaut réduire autant que possible leur exposition : ils pourraient être plus sensibles. ■

Pierre Élion

En savoir plus

Téléphones mobiles, santé et sécurité

Un dépliant d'information à télécharger sur **www.sante-gouv.fr** (dans le moteur de recherche à droite, tapez « téléphone »).

Votre enfant et le téléphone mobile

Un guide pour apprendre à votre enfant à utiliser son portable avec responsabilité et sécurité. Disponible en téléchargement sur **www.afom.fr/guideparents** ou sur demande à Afom, 23, rue d'Artois, 75008 Paris. Tél. : **01 56 88 60 00.**

En train, pensez à mettre votre portable en mode vibreur. Et pour émettre ou accepter un appel, déplacez-vous entre deux wagons.

M.-L. Harris/Getty Images

Vous changez de portable ? Rapportez-le dans une boutique de téléphonie qui se chargera de le recycler.

G. Rolle/Réa

Ne dormez pas près de votre téléphone ! Éteignez-le (le réveil fonctionnera) et éloignez-le de vous.

Mauritius/Photononstop

QUESTIONS À...

Patrice Flichy, professeur de sociologie à l'université Paris Est et directeur de la revue *Réseaux*

Comment expliquer que le portable est si populaire ?

On évoque souvent des circonstances où le portable est utile : par exemple, pour prévenir d'un retard ou pour appeler les secours en cas d'urgence. Mais la plupart du temps, on l'utilise pour bien d'autres choses et dans des situations où nous avons accès à un autre téléphone : à la maison ou au bureau. L'engouement pour le portable repose sur le fait qu'il s'agit d'un outil individuel, personnel, où chaque numéro est associé à un individu. Il permet donc de rester facilement en contact avec les personnes de son choix.

Ces évolutions continueront-elles à changer nos vies ?

Le portable sera certainement de plus en plus utilisé comme un terminal mobile et il deviendra sans doute le support unique de tout ce qui est numérique. Mais penser que c'est le portable qui transforme nos comportements n'est pas tout à fait juste. C'est parce que notre société s'est individualisée qu'il a pu s'imposer. Et qu'il continuera de s'immiscer dans nos vies.

> « Certaines personnes réduisent leur budget alimentation pour s'acheter un portable dernier cri. »

Vous vous posez des questions sur votre carrière ? Vous envisagez de créer votre entreprise ? **Avec ce test, faites le point sur vos priorités, vos valeurs et mesurez votre fibre sociale.**

Avez-vous le profil d'un «entrepreneur social»?

Travailler signifie pour vous:

▲ L'argent ne fait pas le bonheur, mais il y contribue.
● Bien faire ce que l'on vous demande.
◆ Donner du sens à sa vie et en donner à celle des autres.

Souhaitez-vous que les grandes décisions soient prises:

● Par les responsables hiérarchiques après consultation de chacun.
▲ Par le patron de l'entreprise.
◆ Selon un processus démocratique, une personne, une voix.

Auriez-vous tendance à privilégier:

◆ La formation et l'amélioration des compétences.
▲ Les augmentations de salaire.
● La reconnaissance du travail effectué.

Pour vous, le premier objectif d'une entreprise, c'est:

● Partager des valeurs communes.
▲ La recherche du profit maximum.
◆ Mettre la priorité sur l'homme et ses besoins.

Êtes-vous prêt à lancer des innovations?

● Oui, mais je veux être sûr que la sécurité de l'emploi sera préservée.
◆ Oui, si elles apportent un plus aux collaborateurs et à la société qui nous entoure.
▲ Oui, si elles apportent davantage de richesses pour l'entreprise.

Considérez-vous que votre entreprise doit:

◆ Satisfaire aussi aux besoins des plus défavorisés.
▲ Se préoccuper avant tout du développement de l'entreprise.
● Assurer le bien-être des collaborateurs.

En savoir plus

Économie sociale et création d'entreprise

Consultez notre dossier sur **www.essentiel-sante-magazine.com,** ou si vous n'avez pas internet, demandez-nous une version papier au **02 232 52 40.**

PROFILS

Vous avez un maximum de ◆
Vous avez l'étoffe d'un entrepreneur… avec en plus une fibre sociale. Vous pensez que l'entreprise doit être au service de l'homme et non l'inverse. Vous êtes un adepte de la transparence et souhaitez susciter l'adhésion autour de vous. Vous êtes conscient également de la nécessité de gagner de l'argent, mais pour le bien de tous. N'oubliez pas que diriger, c'est aussi confronter sa volonté à la réalité.

Vous avez un maximum de ●
Vous avez une fibre sociale… mais pas encore une âme d'entrepreneur. Pour l'instant, vous préférez rester dans le sillage de celles et ceux qui montrent la voie, sans prendre trop de risques. Vos qualités devraient cependant vous permettre de prendre des responsabilités dans le secteur de l'économie sociale. À vous de faire en sorte que votre épanouissement passe aussi par celui des autres.

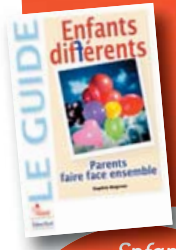
Vous avez un maximum de ▲
Vous avez les qualités d'un entrepreneur… pur et dur. Vous privilégiez avant tout la réussite matérielle de l'entreprise, et vous comptez beaucoup sur vous-même pour arriver à vos fins… peut-être un peu trop. Mais rien ne vous empêche de goûter aux délices de l'économie sociale, qui peut vous apporter d'autres satisfactions.

TOUS LES COURS DU CP À LA TERMINALE

Lancé par le ministère de l'Éducation nationale, le site **www.academie-en-ligne.fr** propose l'accès gratuit à tous les cours, du CP à la terminale (séries L, ES, S). Le Centre national d'éducation à distance (Cned) met ainsi à disposition, en téléchargement, des documents écrits, audio, iconographiques, ainsi que des activités interactives (par exemple, pour les maths au collège).

AIDER LES PARENTS D'ENFANTS DIFFÉRENTS

Ce guide donne aux familles d'enfants en situation de handicap des pistes pour les aider à affronter les difficultés du quotidien. L'auteur, Sophie Bogrow, journaliste, mère d'un enfant handicapé. « J'ai réuni toutes les informations dont j'aurais souhaité disposer ».



Enfants différents. Parents, faire face ensemble, Mutualité Française et les éditions Pascal. 255 p., 12,50 €.

Un chien guide pour être autonome

En France, plus de 1,2 million de personnes souffrent d'un déficit visuel important et 65 000 d'entre elles sont non-voyantes. Pour leur assurer autonomie et sécurité, la Fédération française des associations de chiens guides d'aveugle (FFAC) leur propose l'aide d'un chien guide. Les personnes concernées peuvent faire une demande auprès de l'une des dix écoles affiliées à la FFAC. Le chien leur est ensuite remis gratuitement, après un délai de six mois à deux ans, selon les écoles. Plus d'informations sur **www.chiensguides.fr** ou **au 0 800 147 852** (appel gratuit depuis un poste fixe).

Voisin/Phanie

LE RSA : OÙ EN EST-ON ?

Marta Nascimento/Rea

Le revenu de solidarité active (RSA) garantit, sous certaines conditions, un revenu minimum :
- aux personnes sans emploi (ex-RMI) ;
- aux personnes qui ont retrouvé un emploi mais qui gagnent moins que lorsqu'elles étaient au RMI ;
- aux personnes dont les revenus sont inférieurs à 1,04 fois le Smic.

Il concerne aujourd'hui plus de 1,6 million d'allocataires, alors que 3 millions de personnes pourraient en bénéficier. Les jeunes de moins de 25 ans pourront bientôt y accéder, sous condition d'activité préalable (décret à paraître*). À noter : le RSA n'est pas compatible avec une activité bénévole, puisque la personne doit être en recherche d'emploi effective. Informations sur **www.rsa.gouv.fr** ou par téléphone au **39 39** (prix d'un appel local).

**Une erreur s'était glissée dans notre dossier du numéro de novembre. Le décret n'est pas encore publié à ce jour.*

Harmonie Mutuelles, un leader national

Nos 3 métiers

• **Assurance santé et prévoyance :** proposer des garanties adaptées aux besoins des adhérents et les aider à préparer l'avenir (par exemple, pour leur retraite ou en cas de maladie ou d'accident).

Prévention : informer et former les adhérents pour qu'ils puissent prendre soin de leur santé et de celle de leurs proches.

Accompagnement : aider les adhérents confrontés à des difficultés financières, les informer sur leurs droits ou les démarches à accomplir, participer au financement des soins coûteux, les accompagner en leur apportant une expertise et des services.

QUI SOMMES-NOUS ?

Essentiel Santé Magazine est envoyé aux adhérents de Prévadiès, d'Harmonie Mutualité, de Mutuelle Existence et de Mutuelle nationale aviation marine (MNAM), qui se sont rapprochées au sein de l'union Harmonie Mutuelles. La fusion des trois premières mutuelles est annoncée pour 2012, avec comme objectif l'association de leurs compétences et de leurs moyens au service de leurs adhérents. Avec 4 millions de personnes protégées au titre de la complémentaire santé, Harmonie Mutuelles est d'ores et déjà le leader de la complémentaire santé.

Photononstop

S. Beuchérie

MÉTIER

Responsable de la promotion de la santé

Vous êtes invité à un atelier nutrition, à un test de dépistage, ou encore à une formation aux gestes de premiers secours ? Ce sont les responsables de la promotion de la santé de votre mutuelle – ou chargés de développement prévention santé – qui vous les proposent. Zoom sur un métier où action rime avec proximité.

Un expert au service de votre santé

Chargé de concevoir des actions de prévention adaptées à vos besoins en santé, il est diplômé de santé publique. Référent sur son secteur, il a pour mission d'expliquer aux adhérents comment mieux gérer leur santé. L'objectif est « d'amener chacun à en devenir acteur », explique Amélie Mierral, responsable de la promotion de la santé.

Promouvoir la santé

Quel que soit le thème abordé, le responsable promotion de la santé commence par dresser un état des lieux des besoins et des attentes des adhérents grâce à des sondages et des tables rondes. Il met ensuite en place des actions de proximité adaptées à chacun, avec l'aide des délégués de la mutuelle. « Nous organisons, explique Amélie, des conférences-débats, expositions, ateliers… aussi bien pour les jeunes enfants que pour les adultes et les seniors. Nous proposons aussi des rendez-vous téléphoniques avec des professionnels de santé, diététiciennes, puéricultrices, médecins. Certaines de nos actions sont menées avec des partenaires, institutionnels ou privés, reconnus dans leur domaine. Toutes les actions sont évaluées puis adaptées, si nécessaire, pour mieux répondre aux besoins des adhérents… » ■

Valérie Rochaix

PRIORITÉ SANTÉ
MUTUALISTE

Tout savoir sur les médicaments

Vous vous posez des questions sur un médicament ? Son mode d'administration ? Ses effets indésirables ? Des conseillers vous répondent au 39 35.

S'INFORMER SUR UN TRAITEMENT

Les conseillers du service Priorité Santé Mutualiste (PSM) disposent d'une base très complète sur les médicaments, validée par des experts scientifiques. Ils peuvent donc vous renseigner sur le bon usage d'un médicament : le respect de la posologie, les effets indésirables, la compatibilité avec d'autres traitements, etc. Ils sont également en mesure de vous informer sur les règles et bons réflexes à respecter en matière d'automédication. Dès avril 2010, les conseillers informeront sur les symptômes que vous pouvez soigner par l'automédication (rhume, toux, maux de tête…), les signes qui nécessitent un avis médical, les conseils pratiques à adopter avant de recourir aux médicaments.

MIEUX CONNAÎTRE LES GÉNÉRIQUES

En 2008, 1,3 milliard d'euros a été économisé grâce aux génériques. Mais peut-être vous posez-vous encore quelques questions : ce générique correspond-il bien au médicament que vous prenez habituellement ? Aura-t-il les mêmes effets ? Pouvez-vous refuser un générique ?

EN SAVOIR PLUS SUR LES MÉDICAMENTS DÉREMBOURSÉS

Vous avez entendu parler du déremboursement de certains médicaments, dont le « service médical rendu » est jugé insuffisant. Pour obtenir des informations complémentaires, contactez Priorité Santé Mutualiste.

Didier Le Gorrec

EN PRATIQUE

Pour accéder à PSM, appelez le 39 35 (prix d'un appel local), du lundi au vendredi de 9 h à 19 h, et communiquer le code à 4 chiffres* de votre mutuelle. Site internet : www.prioritesantemutualiste.fr.

Pour les adhérents Prévadiès : 4291, Harmonie Mutualité : 6295, MNAM : 6209, et Mutuelle Existence : 3248.

Mise à jour février 2010

Tout savoir sur les médicaments

« Notre objectif : informer, et surtout rassurer »

GÉRALDINE MERRET
Chef de projet Priorité Santé Mutualiste à la Mutualité Française

POURQUOI INFORMER SUR LES MÉDICAMENTS ?
Priorité Santé Mutualiste a pour mission de délivrer des informations santé sur le cancer, les maladies cardiovasculaires, les addictions, et le maintien de l'autonomie. Les médicaments ne sont qu'un des sujets abordés dans toutes ces thématiques, mais les demandes des adhérents augmentent, surtout depuis le lancement du dernier thème sur l'autonomie.

QUELLES SONT LES PRINCIPALES DEMANDES DES ADHÉRENTS ?
La plupart des adhérents cherchent des renseignements sur les génériques, les produits déremboursés, les effets indésirables, les vaccins, l'automédication, etc. Une personne, par exemple, avait le sentiment que le générique ne produisait pas les mêmes effets que son traitement habituel. Nous les écoutons, les informons et les orientons, si besoin, vers le service de santé ad hoc. Et bien sûr, nous invitons toujours la personne à en parler avec son médecin traitant.

POURQUOI FAIRE APPEL À PSM ?
Aujourd'hui, on peut avoir tendance à chercher de l'information sur internet. Mais les sites ne sont pas tous sérieux. En appelant le 39 35, les adhérents ont la certitude d'obtenir des informations de qualité, vérifiées et validées par des experts scientifiques. Pour eux, c'est rassurant. Et puis, leur anonymat est totalement respecté.

Mise à jour février 2010

FORUM

Les réponses DU BLOG

*Sur www.essentiel-sante-magazine.com, retrouvez votre magazine, et même plus, avec chaque semaine, de nouveaux articles dans les rubriques « Ma santé » et « Notre vie ». En quelques clics, vous pourrez réagir aux articles, partager vos expériences, ou encore témoigner pour les prochains numéros d'*Essentiel Santé Magazine. *À très bientôt !*

PARTICIPEZ À NOS FORUMS

- La vie après un cancer
- Téléphone portable : oui, mais...
- Faire face à une perte d'emploi

TESTEZ-VOUS

- **Êtes-vous un bon patient ?**
- **Hygiène des mains : êtes-vous assez vigilant ?**
- **Sécurité routière : êtes-vous prêt à prendre la route ?**

VOS TÉMOIGNAGES

À l'occasion de nos prochaines enquêtes, nous souhaitons recueillir des témoignages sur :

- **La vie avec une personne... différente (handicap, maladie, etc.)**
- **Le sport sans salle de sport**
- **Le surendettement**

J'apprécie la relation que j'ai avec mon médecin, mais comment parler avec lui de ses dépassements d'honoraires ? Puis-je les contester ?

Frédéric, Aubenas (07)

Les dépassements d'honoraires, pratiqués par certains médecins sont en constante augmentation. Une situation jugée préoccupante par la Mutualité Française, mais aussi par les patients...

Premier conseil : demandez à votre médecin les raisons qui l'amènent à facturer ainsi des dépassements. En effet, ces dépassements peuvent être normaux. Ayez donc avec lui une conversation franche, ouverte. Vous n'en serez que plus à l'aise dans la relation que vous aurez avec lui.

Si votre médecin est en secteur 1, ses tarifs sont fixés dans le cadre d'une convention avec l'assurance maladie. Ainsi, s'il est médecin généraliste, le tarif de sa consultation au cabinet sera de 22 euros. L'assurance maladie vous remboursera 15,40 euros (tarif conventionnel à 22 euros x 70 % - 1 euro de participation forfaitaire). La différence sera remboursée par votre mutuelle. Votre médecin est cependant autorisé à dépasser ces tarifs en cas de demande particulière de votre part, non justifiée par un motif médical.

Si votre médecin est classé en secteur 2, il fixe librement ses honoraires. Mais il doit le faire avec tact et mesure, en tenant compte de votre situation financière, de sa notoriété, de la complexité de l'acte, et du montant moyen des dépassements pratiqués dans sa région. Par ailleurs, il est de toute façon tenu de vous fournir une information écrite :

- lorsque le montant des honoraires, dépassements inclus, est supérieur à 70 euros ;
- quel que soit le montant des honoraires, s'il prescrit un acte à réaliser lors d'une consultation ultérieure.

Il doit aussi afficher ses tarifs dans sa salle d'attente.

Je cherche un bon ostéopathe. Comment le choisir ?

Renée, Armentières (59)

Aujourd'hui, 11 600 praticiens sont autorisés à pratiquer l'ostéopathie. Alors comment s'y retrouver ?

Tout ostéopathe, qu'il soit médecin généraliste, kinésithérapeute, ou uniquement diplômé d'une école agréée par l'État, doit être inscrit auprès des directions départementales des affaires sanitaires et sociales (DDASS). Vous pouvez contacter la DDASS de votre département pour obtenir, parmi les praticiens enregistrés, les coordonnées de ceux qui exercent près de chez vous. Les médecins ostéopathes sont également enregistrés sur le site du conseil de l'ordre des médecins : **www.conseil-national.medecin.fr,** rubrique « Annuaire » puis mention reconnue « Ostéopathie par arrêté préfectoral ». Les ostéopathes uniquement diplômés en ostéopathie (c'est-à-dire non médecin et non kinésithérapeute) sont recensés par le Registre des ostéopathes de France (ROF). Celui-ci ne sélectionne que les meilleurs, grâce à des critères rigoureux. L'annuaire est disponible sur le site **www.osteopathie.org,** rubrique « Chercher un ostéopathe », ou au **0 800 167 836** (appel gratuit depuis un poste fixe). À noter : un bon ostéopathe obtient des résultats dès la deuxième ou troisième séance.

RÉACTIONS À CHAUD...

Dans l'article *Mieux vivre son séjour à l'hôpital* publié en septembre,

j'ai lu qu'une personne majeure pouvait exprimer sa volonté, au cas où elle ne serait plus capable de le faire ensuite. Je me suis renseigné et voici le mode d'emploi :

- indiquer ses prénom, nom, date et lieu de naissance, puis rédiger ses directives, dater, signer ;
- si la personne est dans l'incapacité d'écrire, elle peut le demander à une personne de confiance. Deux témoins attestent alors qu'elles sont bien l'expression de sa volonté.

Le document est valable trois ans et modifiable à tout moment. Il peut être conservé dans le dossier médical. Un modèle de formulaire est téléchargeable sur **www.aphp.fr/site/droits/documents/directives_anticipees.pdf.**

Laurent, Guéret (23)

Vous publiez très peu d'articles concernant les économies à faire en matière de santé.

Il y a pourtant des choses toutes simples à faire et qui ne coûtent pas cher. Par exemple, demander une boîte de médicaments pour trois mois au lieu de trois boîtes. C'est en effet possible pour certains médicaments. La Mutualité Française publie d'ailleurs la liste sur **www.mutualite.fr** (dans le moteur de recherche, tapez « médicament 3 mois »).

Michèle, Lorient (56)

POUR NOUS CONTACTER

SUR LE BLOG
www.essentiel-sante-magazine.com

PAR COURRIEL
essentielsantemagazine@harmonie-mutuelles.fr

PAR COURRIER
8, boulevard de Beaumont - CS 11241 - 35012 Rennes cedex

* Prix conseillé au 1er février 2010 pour l'achat d'une monture à choisir dans la collection MOZAIC® (voir modèles sélectionnés en magasin) équipée de deux verres unifocaux organiques indice 1,5 blancs traités antireflets (+/- 6 δ/ 2,5<C≤4). Offre valable jusqu'au 31 décembre 2010, dans les magasins participant à l'opération. Dans la limite des stocks disponibles. Non cumulable avec d'autres offres et avantages. Photos non contractuelles. VISAUDIO SAS-RCS Paris B 492361597 au capital social de 140 000 euros. DUPRESNECORREGIANSCARLETT

Osez le design ! A découvrir dans les points de vente Les Opticiens Mutualistes…

Une offre qui répond à toutes vos exigences en vous proposant un **équipement optique de qualité**, tout en **préservant votre budget.**

Découvrez notre sélection de montures "tendances" : un esprit contemporain qui saura vous séduire, des modèles ultra-féminins aux coloris acidulés, des modèles masculins actuels et sobres.
Et une attention toute particulière portée sur le design de la branche.

Le traitement antireflets compris dans cette offre est **résistant aux rayures**, permet une **amélioration considérable de votre confort visuel** et une mise en valeur votre regard.

Pour connaître les magasins les plus proches de chez vous :

0 811 91 92 93
(coût d'un appel local)

www.lesopticiensmutualistes.fr

LES OPTICIENS MUTUALISTES

Les Opticiens Mutualistes, pour le prix et pour l'esprit.